

DE LAT HOOG, ZONDER STRESS

HET ONDERSTE UIT DE KAN
HALEN, MAAR ER NIET
(TE VEEL) OVER STRESSEN

Tot over je oren in het werk zitten en daar energie van krijgen. Haalbaar, volgens psychologe Liesbet Boone. Zij schreef het boek *Niet perfect, toch tevreden* waarin ze vertelt hoe we perfectionisme kunnen ombuigen naar optimalisme. Wij stelden 8 perfecte vragen (en één zo-zo) over perfectionisme.



WIE IS LIESBET BOONE?

Klinisch psychologe, onderzoekster, leiderschapscoach en nu ook auteur. Liesbet helpt leidinggevendenden die leidinggevend te worden die ze graag willen zijn. liesbetboone.be

velend. Bovendien bestaat perfectie niet. Je kan dus nooit helemaal aan je eigen verwachtingen voldoen.”

Moeten we onze ambitie dan maar loslaten?

“Absoluut niet. Het gaat er niet om dat je minder hard zou moeten werken of minder goed zou moeten presteren, integendeel. Het is de manier waarop en de reden waarom dat ons in de problemen kan brengen. Perfectionisme draait om een angst om fouten te maken. Terwijl ik pleit voor optimalisme, en weten dat fouten niets over jou zeggen. Optimalisme gaat over groeien, bijleren, beter worden.

Je ambitie wordt dan gedreven door willen. Van daaruit voel je je veel vrijer, én het zorgt er dikwijls voor dat je beter presteert.”

Perfectionisme is ‘moeten’ optimalisme is ‘willen’.

Hoe maak je het onderscheid?

“Dat verschil kun je alleen zelf weten. Als ik iemand hoor zeggen dat ze 40 uur per week willen werken én een kinderfeestje zelf helemaal willen organiseren én hun strijk, nagels, tuin en vriendschappen willen onderhouden, wie ben ik dan om dat tegen te spreken. Maar wat ik wel doe, is doorvragen. Waarom wil jij dat allemaal doen? Is het eerder willen of moeten? Ik vraag coachees daarom vaak om een week lang op te lijsten wat ze doen, in twee kolommen. Wat doen ze omdat ze daar energie van krijgen, of het oprecht zinvol vinden? En wat omdat dat nu eenmaal hoort of omdat dat moet? Door er bewust over na te denken, merk je dat verschil meestal wel.”

Als je weet wat je wil, dan is het opgelost?

“Daar begint het wel bij (*lacht*). Wat zijn mijn sterktes, wat vind ik leuk, wat vind ik zinvol en wat wil ik bereiken; dat zijn hele belangrijke vragen. Van daaruit kun je criteria koppelen over wat goed genoeg voor jou is. Dan leg je de lat gezond hoog. Mensen die vooral gericht zijn op

wat anderen willen, vinden het vaak heel moeilijk om die vragen te beantwoorden. Daarom weten ze ook niet goed wanneer iets nu goed genoeg is, en blijven ze maar doorrazen. Wanneer je vertrekt vanuit je eigen wensen en verlangens, kun je je gedrag daaraan aanpassen. Dat is een andere mindset.”

Hmm, kun je nog een voorbeeld geven?

“In mijn boek praat ik over Gerda, een therapeute die tijdens een coachinggesprek met mij heel erg gefrustreerd was dat haar printer stuk was gegaan. Zij vond dat ze

tekortschoot als therapeut, omdat ze normaal altijd werkbladen printte om samen in te vullen. Haar achterliggend verlangen was om haar cliënten zo goed mogelijk te helpen, ze had dat vertaald in een

moeten, namelijk dat dat via haar fysieke werkbladen moest. We hebben gekeken of dat op een andere manier kon. Samen de vragenlijst op de tablet invullen, bleek net zo’n goede optie. Het was een eyeopener voor haar om even een stapje terug te nemen en te reflecteren hoe ze vanuit haar verlangen ook andere oplossingen kon vinden.”

Wat is een goede eerste stap?

“Merk je dat perfectionistisch gedrag je in de weg staat, bekijk dan in welke domeinen of welke situaties. Is dat thuis? Op het werk? Bij één bepaald iemand? En merk ook op wanneer je net wel optimalistisch gedrag stelt. Want dat geeft jou ook hele mooie handvaten: wat helpt jou om het moeten los te laten en te durven kiezen voor jezelf, wat jij belangrijk vindt.”

Je pleit ervoor dat we geen perfectionisten zijn. Wat bedoel je?

“Een perfectionist ben je niet, je gedraagt je perfectionistisch. Het woord ‘perfectionist’ vermijd ik daarom liever. Perfectionisme is gedrag, geen karakter. Door te laten zien dat je het doet in plaats van dat je het bent, krijg je meer controle. Zo zie je sneller wat er mogelijk is als je je gedrag aanpast.”

Wat is perfectionisme volgens jou?

“Er zijn veel verschillende vormen van perfectionistisch gedrag. Één daarvan is jezelf strenge regels opleggen: ‘mijn haar moet altijd perfect liggen,’ of ‘mijn kinderen moeten er altijd pico bello uitzien’. Een ander is het idee hebben dat je het allemaal zelf moet kunnen, hulp vragen zien als zwak. Geen ‘nee’ willen zeggen omdat je denkt dat dat bewijst dat je het niet aankunt. Ook als dingen goed gaan, kritiek op jezelf blijven geven, niet geloven dat je het wel goed genoeg doet. ‘Goed’ zien als voorwaardelijk: ‘het is pas goed als ...’ of je oordeel laten afhangen van wat anderen vinden.”

Moet je perfectionisme altijd aanpakken?

“Niet noodzakelijk, maar als het te veel stress geeft, dan wel, ja. Of als je altijd maar blijft gaan, zelfs als je lichaam vraagt om rust. Perfectionistisch gedrag vertrekt vaak vanuit het idee dat je niet goed genoeg bent. Je bent dan daartegen aan het vechten en dat is op zichzelf al ver-

‘IK PLEIT VOOR OPTIMALISME. DAT GAAT OVER GROEIEN’

KLINISCH PSYCHOLOGE
LIESBET BOONE



INFO

NIET PERFECT, TOCH TEVREDEN
van Liesbet Boone
Uitgeverij Pelckmans
€ 24,50



> **WAT JOURNALISTE EN EX-PERFECTIONISTE
GELEIN VAN KAMPEN ZELF VAN DIT BOEK OPSTAK**

‘Door rust te nemen, heb ik betere ideeën’

Een kijkje achter de schermen van dit nummer: chef redactie Isabelle vraagt me of ik tijd heb voor een interview, en ik antwoord van niet. ‘Maar waarvoor eigenlijk?’ zeg ik. En dan blijkt het over perfectionisme te gaan, waar ik zelf veel interesse in (en – vooruit – ervaring mee) heb. Ik mag met iemand praten die er heel veel vanaf weet? En er meer over leren? Goed, ik prop het er nog wel bij. Het interview is al snel, en ik heb niet veel tijd voor de voorbereiding. Toch wil ik het boek lezen waar het artikel over zal gaan. Niet diagonaal, maar helemaal.

Lees dit boek niet in één keer, staat in de inleiding. Dju. Ook staat er dat Liesbet zélf in voorbereiding van dit boek eigenlijk het liefst alle boeken en onderzoeken over perfectionisme had gelezen. Maar laat dat nou net het gedrag zijn dat haar niet vooruit helpt. Herkenbaar. Het is inmiddels al laat en ik ben moe. Na tweederde van het boek stop ik, in plaats van tot diep in de nacht door te lezen. Ik ga rustig slapen.

Het boek leest als een trein, ook omdat ik veel herken. Niet alleen in het perfectionistische gedrag, gelukkig, maar ook

in het optimalisme. Ik wéét dat ik vroeger slaap had gelaten omdat ik het boek helemaal uit wilde lezen. Ik weet dat ik 15 keer over alle vragen had nagedacht, omdat ik bang was domme vragen te stellen, of bang dat ik niet genoeg zou hebben voor een goed artikel. Ik wilde dat iedereen die ik interviewde mij de beste interviewer ooit vond, en elke redactie ongelofelijk tevreden was met mijn tekst. Tegen elke prijs.

Dat ik veel stress had, merkte ik ook. Daarom nam ik in 2020 een perfectionismecoach onder de arm. Toch ben ik in 2021 in een perfecte burn-out gelopen. Waar ik nu gelukkig volledig uit ben. **Wat vind ik dan zo herkenbaar in het boek van Liesbet? Onzekerheid als drijfveer.** “Als ik maar perfecte resultaten haal, dan zullen ze zien dat ik wél goed genoeg ben.” De angst om te falen, en dat dit me laat tegenhouden. Maar gelukkig vind ik ook de omslag naar optimalisme herkenbaar. Ik heb geleerd dat iets proberen en fout doen, beter is dan iets niet proberen. Ik heb geleerd lak te hebben aan mensen die je afrekenen op fouten (ook als dat je eigen interne stem is). Ik vertrouw erop dat afwijzing (bijvoorbeeld een artikel of idee dat niet wordt weerhouden) niets over mij of mijn werk zegt, maar heel vaak te maken heeft met processen of drijfveren van anderen waar ik geen invloed op heb. (Vb.: we hebben die maand al een artikel over x ...)

Nog eentje: ik sta bewust stil bij complimenten. Liesbet vond het een fijn interview, zei ze. En die steek ik in mijn zak. En mijn laatste optimalisatie? Het inbouwen van rust voor meer efficiëntie. Ik wéét dat ik op creatievere ideeën kom als ik naar buiten staar en de koolmeesjes in mijn tuin volg. Ik weet dat ik een betere interviewer ben als ik mijn vragen vanuit oprechte nieuwsgierigheid stel. En ik weet dat ik betere artikels schrijf (en ze sneller afheb) als ik goed heb geslapen. Ik leg het boek weg. Niet uitgelezen, toch tevreden. Ik leer veel bij uit het interview, en de koolmeesjes huppen vrolijk op mijn tuintafel. Perfect. ■

DOOR GELEIN VAN KAMPEN
ILLUSTRATIE GETTY IMAGES FOTO REBECCA FERTINEL